腰痛解決講座

痛みのない体をつくる

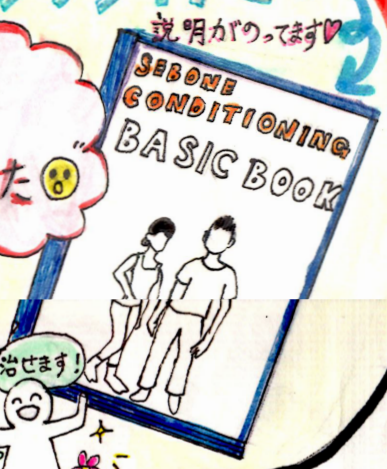
腰痛の他、坐骨神経痛、肩凝り、
しびれ などの不調を改善する方法を
お伝えします。

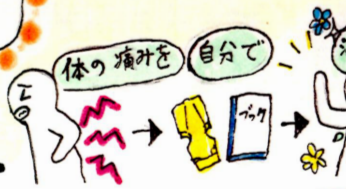
仙骨枕（せんこつまくら） と ハンドブック付き!!



仙骨枕とは・・・
テレビでしょう介された
仙骨枕。これを体に
あててストレッチすると
体の痛みが消えます。

20万人の
腰痛が治った





体の歪みを自宅でセルフメンテナンス
することができます!!

令和３年
2月19日（金）

時間　10:00 ～ 12:00
場所　甲府市リサイクルプラザ　和室
参加費　５，５００円（税込）
☆仙骨枕とハンドブック付き
☆定員　　１０名（先着順）
申込　甲府市リサイクルプラザ
０５５－２４１－４３５７

＊1月10日（日）より受付します。
定員になり次第締め切ります

インストラクター

Katue（オオモリ カツエ））

当日について

持ち物

- 飲み物 ・フェイスタオル
- ヨガマット（バスタオル可）
- 筆記用具

★動きやすい服装

